N°

Introduktion

(introduktion)

Anledningen till detta "brev"är att jag har botat mig själv från migrän. Jag är varken skribent eller neurolog men vill dela med mig av min historia till er.

En tidig morgon sitter jag skönt uppkrupen i ena hörnet på soffan och googlar på; hur botar man migrän? Och blir rent av förskräckt.

- *Det står mycket om botox.*
- *Ny metod från USA där plastikkirurger opererar bort ögonbrynsmuskeln.*
- *Migrän går inte att bota men det finns effektiva läkemedel.*
- *Vattenbrist i hjärnan och ögonen.*
- *Cannabis.*
- *Orsaken till migrän är inte helt klarlagd.*
- *Mycket om yoga, akupunktur, massage etc etc.*

Jag blir väldigt illa berörd av inlägg jag läser om misslyckade botoxbehandlingar och hutlösa priser på diverse kliniker.

Den sjuke tillgriper förstås alla medel för att få bot. Men han får vandra i en farlig djungel med oanade risker och biverkningar.

Våren 2013 Bagnacavallo Italien

Littera migraines

(Migrän brevet)

Hej jag heter Sissi, jag är uppvuxen i mellansverige på 60-talet med en enkel barndom på landet. Frisk och som barn är mest, tyckte mycket om choklad.

Jag hade ingen huvudvärk som barn, och ingen av mina föräldrar hade migrän men pappa hade mycket huvudvärk. Han jagade (vi åt mycket kött).

Mina första anfall kom i puberteten. Jag utbildade mig till frisör och fick ganska tidigt ont både i axlar, nacke och rygg. Treokonsumtionen ökar.

Det fungerade relativt bra att hålla migrän borta med hjälp av treo och kaffe i flera år. Sen blev det värre och treo comp / ipren blev dom nya favoriterna.

Under min graviditet mådde jag väldigt bra, åt sunt och gjorde långa promenader varje dag, hade nästan ingen huvudvärk alls.

Sen följde en 10-års period där jag började utesluta sånt som jag trodde orsakade migränen kombinerat med alternativa behandlingar.

Först ut var rödvinet, sen uteslöt jag all användning av alkohol. Kanske det var mögel i huset? Jag flyttade. Slutade röka. Nej det var nog sängen, ny säng, nej. Madrassen? Kudden?

Jag uteslöt vissa livsmedel och den ständiga frågan var; vad åt jag igår?

Allt laborerande med värktabletter; vilken sort ska jag ta nu? Vilken sort var det jag tog senast? Om jag tar den här nu då kan jag inte ta av den andra sen..... inte lätt, man är ju redan förvirrad av migränen.

Jag har spenderat en förmögenhet på akupunktörer, naprapater, kiropraktorer och massörer men inget har botat min huvudvärk eller migrän.

Jag hade en egen skala för hur illa den var och namn för olika stadier.

1. *Inte vilja ha mat – lindrig (mitis)*
2. *Inte få i sig morgonkaffet – ganska illa (male se)*
3. *Vattnar sig i munnen, spottkopp – illa (male)*
4. *Icke existerande, helveteshuvudvärk, ev gallkräkningar – mycket illa (pessimae)*

Classical

(den klassiska)

Varierar i styrka ock längd. (är beskriven i stycket Migraines)

Preatorium

(den i hallen)

Efter ett anfall stannar "den" i hallen ibland upp till två dygn och väntar på att bli inbjuden igen genom ett litet felsteg av mig, tex stress, felaktig kost, för lite eller för mycket sömn, en upprördhet eller en orgasm.

Ibland är "den" i hallen även innan anfallet och då kan man ibland "mota olle i grind" med värktabletter, kaffe, kalldusch-bad eller fortsatt arbete för den väntar ju på att jag ska slappna av.

Admissos

(den galopperande)

Kommer med sådan kraft och fart att hovslagen dånar i marken ock man får panik att hinna hem före farsoten.

Silentem

(den tysta)

Man har allt utom själva värken, håglös, lättirriterad, yrsel, illamående, förvirrad, ljus-ljud känslig och koncentrationssvårigheter.

Abdominal

(bukmigrän)

Kramp i magen.

Lumborum doloribus

(lumbago)

Värk i ländrygg, ryggskott

Migraines

(migrän)

Migrän är en av de svåraste formerna av huvudvärk (hortons sjukdom var inte diagnostiserad) som varierar i grader från lätt morgonhuvudvärk till svåra känslor av tillintetgörelse i flera dagar.

1-2 dagar före mår man riktigt bra är kreativ upprymd och glad, har hur mycket ork som helst, har god aptit och klar riklig urin.

Frigus

(kall migrän)

Strax innan anfallet har man kärlkramp i vissa delar av huvudet, hårkärlen har en benägenhet för kramp och ser i mikroskop korkskruvsformade ut.

Man är; spänd, blek, frusen, lättirriterad, har överaptit, sömnstörningar, gäspningar, ögonflimmer, öronsusningar, hör el talsvårigheter, koncentrationssvårigheter samt sparsam mörk urin.

Caldium

(varm migrän)

När själva anfallet kommer; blodkärlsförslappning framförallt i hårkärlen som i sin tur framkallar migränhuvudvärken med skärande smärta över ögon, panna och halva huvudet ner till nacken, värmekänsla, rodnad, illamående, kräkningar, sväljsvårigheter, yrsel, förtvivlan, rädsla, känslor av tillintetgörelse, stora mängder ljus urin.

Post

(efter)

Efter ett anfall är man mycket skör och har en längtan efter hänsynstagande. Man bör undvika belastning, diskussioner och konflikter, minsta lilla upprördhet kan utlösa ett nytt anfall.

Homo migraines

(migrän-människan)

Migrän-människan har ofta dålig blodcirkulation med kalla händer och fötter, vita fingrar och tår på vintern.

Är både intelligent, målmedveten och har dessutom skarp tankeförmåga. Är ofta en högpresterande person med många järn i elden.

Mulier

(kvinnan)

Fler kvinnor (20%) än män (10%) lider av migrän det "tror man"dels beror på hormonella svängningar, att kvinnor kopplar av mindre då hon ofta sköter hem och barn efter arbetet, yttre krav från arbetsliv och sällskapsliv samt höga krav på sig själva.
Kvinnor söker mer hjälp och konsumerar på så vis mera läkemedel, det finns fler läkemedelsberoende kvinnor än män.

Nästkommande 10-års period bestod av läkarbesök, provtagningar, sjukskrivningar och migrän förstås.

Jag hade ylle- långkalsonger, ylle- undertröja, ylle- strumpor på mig under anfallen, det hjälpte till att slappna av då migrän är en krampsjukdom. Jag lärde mig att sänka pulsen maximalt och att absolut inte bli arg, glad eller ledsen.

Jag sydde små vetekuddar som jag hade i frysen, dom lindrade den värsta smärtan ganska bra.

Jag har blivit röntgad för att utesluta tumörer och dom har tagit så mycket prover men det var aldrig något som var fel.

Jag hade en egen salong och klämde in en loftsäng i köket, den har räddat mig många gånger när jag helt enkelt inte tog mig hem eller fixade att jobba.

Läkarna sade att något bot för migrän finns inte men det kommer ständigt bättre läkemedel och skrev ut allehanda piller och pulver. Jag var sjukskriven i långa perioder och låg allt oftare helt utslagen i flera dygn.

Det gick så långt att jag inte ville leva längre. Jag är inte speciellt religiös men lyckligtvis knäppte jag händerna och bad till Gud: Om du vill att jag ska fortsätta leva, så Hjälp mig !

Miraculis

(mirakeler)

Tänk att mirakler sker, det tror man ju inte, jag har svårt att begripa det fortfarande fast det gått några år.

Det är inget lyckopiller utan en gammal och bortglömd kunskap om hur man botade migrän i början på 1900-talet.

Redan år 1904 konstaterades att migrän kunde reduceras med kött och saltfattig kost och övervinnas fullständigt med sträng råkost och vegetarisk föda.

Och att migrän berodde på sura produkter i blodet genom purinämnen.

Acid-base statera

(syra-bas balansen)

Purinämnen finns bl a i kött speciellt inälvsmat som lever och njure,i kyckling, fisk, skaldjur, ägg, smör, grädde, salt och socker. För att inte tala om alkohol, tobak och farmaka.

Purin är ett förstadie till urinsyra som i sin tur försurar våra kroppar. Andra syrabildande livsmedel är raffinerad mat som vitt mjöl, vitt ris etc.

Xantin är också ett förstadie till urinsyra, xantin kan delas upp i tre sorter varav koffein är den mest kända dom andra två är teobromin och teofyllin, alla tre finns i kaffe, te (ej örtte, rooibus) mate och kakao.

Annat som försurar är; kallt klimat, stress, ilska, ångest, oro och hårdträning.

Uppfattningen att kött gör en stark är gammal. Men undersökningar som gjorts visar dock på motsatsen. Personer som skar ner sitt proteinintag med 50% och uteslöt kött förbättrade både sin mentala och fysiska styrka.

Varje djurs organism utsöndrar ständigt gifter som karbamid, kreatinin och urinsyra. Njurarnas uppgift är att få bort gifterna. När djuret slaktas stannar gifterna i köttet och vi får i oss även dom.

Kött innehåller 25% näringsämnen och 75% slaggprodukter.

Basbildande är; grönsaker, rotfrukter, potatis, fullt mogen ekologisk frukt (frukt sötad med socker el sirap blir syrabildande) (citroner är mycket basiska och man kan med fördel ha i lite pressad citronsaft i dricksvattnet och teet) alla slags bär, dadlar, fikon, torkade aprikoser, färska bönor, svamp, opastöriserad mjölk, yoghurt, fil, get och fårost.

Örtte av kamomill, johannesört, brännässla, anis, åkerfräken samt rooibus.

Grönsaker och rotfrukter som kokas förlorar ca 50% av sin basiskhet till vattnet, använd lite vatten vid kokning av potatis tex och buljongen i grönsakssoppan är minst lika bra som grönsakerna.....men även buljongen i köttgrytan innehåller hälften av köttets gifter)

Välj fullkornsmjöl, fullkornsris (råris), vildris då det har ett mycket högre näringsvärde, ät inte för mycket av spannmålsprodukter (då dom är syrabildande)

Maten vi äter bör vara till 75% basbildande och 25% syrabildande.

Vagus et Sympaticus

Urinsyra är en slaggprodukt som cirkulerar i blodet och som njurarna ska rena under vagustillståndet. Om rening och lagring av energi ska fungera skall vi vila-sova från 19-tiden då vagustillståndet träder i kraft.

Sympaticus härskar på dagen, vi är då inställda på att ge ut energi, arbete, inta föda, kommunicera och ta in information. Men när vi låter sympaticus dominera till långt in på kvällar och nätter med allehanda äventyr och överkonsumtion ger vi inte vagus en chans att hinna göra sitt jobb.

Varpå alla urinsyrarester bunkras i kroppens olika sura förråd som i bindväven, cellerna och skelettet. Men efter år av överbelastning kan kroppen inte bunkra mer och urinsyra börjar tränga in i muskler och leder varpå vi får huvudvärk, migrän eller andra sjukdomar som reumatism och allergier. Vi tar mediciner mot åkommorna och ökar så mängden urinsyra som på sikt förvärrar problemet.

När vi vilar ser vagus en chans att rena oss. Veckosluts migrän är alltså vagus som arbetar jour för vi har sparkat honom från hans fasta tjänst för länge länge sedan.

Summatim

(sammanfattning)

Vi har migrän för att kroppen är förgiftad av ett överskott på urinsyra.

Migrän är alltså symtomen på ett problem och inte själva problemet.

Problemet är förgiftningen, om vi botar oss från förgiftningen så försvinner migrän.

I teorin är det väldigt enkelt.

Du gör en avgiftning i form av en saft eller frukt-fasta, ändrar din kost till mer basbildande födoämnen och utesluter sena kvällar.

Kanske inte riktigt lika enkelt i praktiken.

Du skall gå igenom en avgiftning med påföljande migrän (vi avgiftar oss även från läkemedel) så vi får ta oss igenom skärselden.
Sen ska du utesluta; alkohol, tobak, kaffe, te, kakao, sötsaker, socker, salt, värktabletter, allt kött och charkprodukter som skinka, korvar och pastejer, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, feta och gula ostar plus lite till och sena kvällar förstås.

Malum cum mali perituri

(ont skall med ont förgås)

Ont skall med ont förgås, dom orden klingade i mitt huvud och jag hade kommit så långt att allt kvittade och jag hade ändå inte mycket till liv med migrän.

Jag gjorde en frukt-fasta på 12 dagar. Hade läst på ordentligt och förberedde mig väl, mycket viktigt för det är ingen lek att göra en avgiftning och den bör absolut planeras till en längre ledighet.

Jag hade bäddat i soffan (jag kunde inte ligga ner när jag hade migrän (3,4) utan satt i soffhörnet upp-pallrad av kuddar och täcke) "ylle-kostymen" var på, dom små vetekuddarna låg i frysen, dom vanliga vetekuddarna var vid mikron (till händer, fötter och mage,rygg) och inget inbokat i agendan på 14 dagar. Okay jag var redo att möta fiende! Och fiende kom, redan på kvällen dag 1.

Jag blir sittande eller halvliggande i soffan i 5 dygn med spott-kopp framför mig.
Är som i något konstigt töcken av all värk och undrar ibland om man kan bli galen av att ha så ont ?
Hasar mig som någon vålnad till toaletten och mikron (kuddbyte) och tillbaka till soffan.
Har frossa ibland, svettas ibland.

Får knappt i mig någon vätska och minns att jag läste någonstans om en tunt skuren apelsinskiva i munnen och just då förstod jag syftet precis.
Det ögonblicket blev på något vis kulmen på stormen, jag befann mig i orkanens mitt och där kändes det lugnt. Plötsligt kände jag mig lugn, trygg och harmonisk mitt i migräns rensande oväder.

Jag satt och blundade för det mesta och reflekterade över gryning och sen skymning, ny gryning, ny skymning. Jag kände mig som mio min mio som reste genom dag och natt med anden i flaskan till landet långt borta i fjärran.
Jag reste också genom dag och natt till landet långt borta i fjärran där migrän inte existerar.

Dag 2 och 3 var värst, dag 4 något bättre, jag fick i mig lite juice och kunde titta, dag 5 var "illa" igen.

Sen återvände jag sakteliga till livet på skälvande ben, det kom en stor trötthet och (värk i rygg och ben framförallt på nätterna).

Dag 9 fick jag fram ett leende och "glimten" kom tillbaka.

Dag 10 ett nytt migränanfall (2) men bara i 36 tim.

Det anfallet var psykiskt väldigt jobbigt, tron och hoppet sattes på hårt prov.

Kommer det här verkligen att fungera ? Tänk om det inte gör det ? Tänk om jag utsätter mig för allt detta lidande i onödan ?

Där gäller det att inte ge upp och att inte ta smärtstillande läkemedel.

Det tar tid för kroppen att bli ren och återställa syra-basbalansen och man får räkna med några migränattacker i början.

Efter 14 dagar kan man säga att jag började fungera och jag försökte lära mig vad jag "fick" äta och inte, det var en långsam upptrappning.

1 vecka med bara frukt och råkost efter fruktfastan.

Frukosten bestod av frukt och en naturell yoghurt gjord på en havre-bas som jag förbereder kvällen innan, 1-2 msk havregryn i dubbelt så mycket vatten (skall stå över natten)som jag nästa morgon rör ner i naturell yoghurt eller fil, man kan även ha i russin, linfrön, solrosfrön, nötter eller torkad frukt.

(Jag äter den fortfarande varje morgon)

- *Havre är ett " super " livsmedel och innehåller i princip allt vi behöver.*
- *Förr användes havre "slem" som modersmjölks-ersättning.*
- *Havre innehåller 75% näringsämnen och 25% slaggprodukter.*
- *Gluten-allergiker tål nästan alltid havre.*

Vita nova

(Nytt liv)

Efter 1 månad började jag må bra, vissa dagar t.o.m riktigt bra, jag försökte lära mig att leva i mitt nya rena liv.

Ca 80 % av maten ska fortfarande vara råkost, men även lite kokt potatis eller kokta grönsaker men (ej samtidigt) tex. Lunch – Sallad Middag – Kokt potatis, eller tvärt om.

Man avlastar mage och även andra organ genom att äta av bara ett födoämne åt gången.

Sen utökade jag menyn till goda soppor som potatis och purjosoppa (med lite buljong i)eller grönsakssoppa.

Jag har bytt ut det vanliga saltet mot naturligt oraffinerat havssalt från hälsokosten, och bytt ut socker mot honung.

Som kvällsgott hackade jag torkade fikon som jag blötlade i lite vatten 1 tim sen rörde jag ihop det till en sorts fikonmarmelad, gott med färskost,(kesella, keso eller ricotta)

Apelsin och keso blev ett bra mellanmål eller lunch.

Jag lärde mig att tycka om knäckebröd utan smör, även om det är tillåtet med 10-15 gr smör per dag.

Kaffet var svårt att släppa men efter någon månad tyckte jag att det började lukta illa och det finns så goda rooibus och örtteer så dom har fungerat som mycket goda ersättare.

Jag gör skummad mjölk till min vanilj-rooibus, riktigt gott.

Och så var det det där med sena kvällar som absolut bör undvikas.

Efter 19.00 ska man ta det lugnt och förbereda kroppen för rening och lagring av energi, samt sova tidigt helst före 21.00

Vaknar man sen tidigt kan man med fördel ta en morgonpromenad.

Varma bad och bastu hjälper till att driva ut lite urinsyra.

Bindvävsmassage har en utrensande effekt.

Lugna träningsformer som yoga kan göra gott.

Maten bör ätas i lugn och ro samt tuggas väl, vila gärna efter maten.

Det svåraste för mig har varit att komma i säng i tid.

I början när jag fortfarande mådde dåligt var det inga problem, men sen när jag piggnade till blev det svårare och jag började slarva, två kvällar i rad var jag uppe nästan till midnatt, och nästa morgon var preatorium i hallen.......Jag var ljus och ljudkänslig dom så välbekanta ljuden (susningar och surrningar) var där,och jag kände mig tung i kropp och själ.

Okay, det är bara att lära sig av läxan. Ylle-kostym på, vila och bara frukt.

Förr gjorde dom druv-kurer på upp till en vecka (jag gör en druvdag när jag har "känning")

Efter 5 mån bilar jag Sverige-Italien tur och retur. Stressar, slarvar med sovtiderna och maten, det betalar sig med ett kraftigt migränanfall på tre dagar.

Det är lätt att tro att man blivit frisk när man har fått må bra i några månader. Men det är långt till landet långt borta i fjärran (6 – 12 månader får man räkna med).

Det hände att jag fick en liten (1) migrän 12-24 tim, vid menstruation under första året.

Tarmfunktionen blev normal trots 20 års användning av laxermedel. Min pms försvann nästan helt.

Har inte tagit något smärtstillande läkemedel sen före avgiftningen.

Jag har lärt mig att bli försiktigare och värna om hela mig. Jag tackar nej till sånt jag inte vill och ger mig tid att känna efter vad jag vill och inte vill.

Att göra bra val och eliminera alla måsten så långt det är möjligt har gjort att jag idag känner mig som en annan människa. Jag är lugn och harmonisk, stressar inte upp mig över saker som inte blir som jag vill eller har tänkt mig. Istället tänker jag att det blir säkert bra ändå eller att det är nog någon mening med att det inte blir som jag tänkt mig.

En gång när vi blev bjudna på en större fest genom min sambo och jag kände inte alls för att gå, jag sade till sambon som det var, men gå du om du vill, han muttrade lite men gick på festen.

Och jag mådde så bra av att ha valt bort det jag inte ville ha. Istället tog jag med kameran och åkte till havet och fotade solnedgången helt själv och jag kände mig så fri och lycklig.

Att ha förstått hur jag kan bli fri genom att göra dom "rätta" valen har inte bara befriat mig från migrän utan även från andra bojor som kan begränsa livet.

Tänk att mirakler existerar

Stor Kram till dig kära migränsyster/ bror

Sissi

Copyright © Sissi Janatuinen 2013